

تاثیر نماز بر شادابی جسم و روان

پیامبر اکرم (ص):

“مومن، شوخ و لبخند بر دهان باشد و منافق بدخلق و گره بر ابرو.”

امروزه ضرب المثل ایرانی “خنده بر هر درد بی درمان دواست” مصداق کاملاً علمی پیدا کرده است. دانش پزشکی در قرن حاضر به وضوح می‌داند اشخاصی که اصطلاحاً یک لب و هزار خنده گفته می‌شوند، نسبت به آنان که به اصطلاح با خودشان نیز قهرند! و نسبت به زندگی بدبین و عبوس هستند، بسیار کمتر دچار بیماری‌های جسمی و روانی می‌شوند.

به این ترتیب هر عاملی که شادابی را به انسان هدیه کند، در واقع به سلامتی جسم و روان او کمک کرده است. اما نکته بسیار مهمی که دانش طب به بشر آموخته است، این مطلب است که شادابی و افسردگی انسان پیش از آنکه تحت کنترل اراده او باشد، زیر فرمان تغییرات مواد شیمیایی در سلسله اعصاب مرکزی انسان است و ما این مطلب را در ادامه مباحث “40 نکته پیرامون نماز” از جمله مبحث “تعادل ناقل‌های عصبی” روشن تر خواهیم کرد.

اما در اینجا ذکر همین نکته کافی است که مثلاً افزایش یک ماده شیمیایی به نام “دوپامین” در بدن سبب می‌شود، انسان بدون آنکه خود بخواهد، دچار ناراحتی و کاهش این ماده نیز سبب شاد شدن غیر ارادی انسان خواهد شد. (3)

بعنوان مثال، عصبانیت و ناراحتی غیر ارادی و بدون علت صبحگاهی که حالت شدید آن بعنوان ملانکولی یا همان مالیخولیا (افسردگی درونزاد صبحگاهی) شناخته می‌شود، در اثر تغییرات و کم و زیاد شدن همین مواد شیمیایی بوقوع می‌پیوندد.

اما از جمله این مواد شیمیایی داخل بدن که به طور غیر ارادی سبب شادی انسان می‌شود و به او شغف و نشئه بی نظیر می‌بخشد، ماده‌ای به نام “کورتیزول” می‌باشد که میزان آن در داخل بدن انسان در ساعات سحرگاهی بشدت افزایش می‌یابد (4) و در صورت بیداری انسان در این ساعات، لذت و شغف سرمست کننده‌ای نصیب او می‌شود که بی شک بر زندگی او در تمام طول روز تاثیر گذار است.

افزایش کورتیزول در ساعات صبح و ارتباط آن با سرخوشی صبحگاهی، که امروزه از مسلمات پزشکی است، در واقع توجیه قابل توجهی بر همه مضامینی که در فرهنگ و ادب و عرفان پیرامون “اسرار سحر” معرفی می‌شوند ارائه می‌دهد.

از نمونه توجه بسیار به سرخوشی و شادابی سحرگاهی و تاثیر آن در زندگی انسان در اشعار خواجه شیرین سخن شیراز حضرت حافظ بسیار می توان یافت :

هر گنج سعادت که خدا داد به حافظ
از یمن دعای شب و ورد سحری بود

ضرب المثل ایرانی مشهور که منسوب به بزرگمهر می باشد یعنی : “ سحر خیز باش تا کامروا باشی ” نیز اشاراتی نغز به تاثیر بیداری صبحگاهی بر زندگی شادکامانه و سعادت آمیز دارد .

به این ترتیب واضح است ، امر واجب نماز صبح با ارزانی داشتن بیداری صبحگاهی به انسان تقدیم کننده شادابی جسم و روان به او می باشد و یک نتیجه مهم این شادابی ، سلامت جسم و روان خواهد بود .

صبح خیزی و سلامت طلبی چون حافظ
هرچه کردم همه از دولت قرآن کردم

منبع: برگرفته از کتاب دکتر ملک محمدی

تهیه کننده: خانم فاطمه تقی زاده (کارشناس فرهنگی دانشکده پرستاری و مامایی)